

炎炎夏日，酷暑难耐，喝上一杯酸酸甜甜的酸梅汤，回味无穷，不但让人回味无穷，还能解暑、开胃、抗疲劳，超舒爽！



酸梅汤是传统的消暑饮料，主要成分是乌梅、山楂、陈皮、甘草、桂花、冰糖等，具有消暑、开胃的功效，能够刺激胃液分泌，促进消化。酸梅汤含有丰富的维生素和矿物质，适量饮用可以保持体内酸碱平衡，增强自身免疫力。



乌梅在酸梅汤中有着独特的作用，为蔷薇科植物梅的干燥近成熟果实，是一种常见的中药材。全国各地均有栽培，以长江流域以南各省最多。它的果实成熟时呈黑色，味道酸涩，因此得名乌梅。乌梅的历史可以追溯到古代，早在《神农本草经》中就有记载，被誉为“养阴清热、生津止渴”的佳品。一起来认识乌梅的功效和作用：

一、乌梅的四个雅称：

①梅实；②黑梅；③熏梅；④桔梅肉。

一说起乌梅，就会想起“望梅止渴”的历史典故。三国时期，曹操行军途中缺水，士卒口渴难耐。他便告诉大家前方有梅林，梅子酸甜，能生津止渴，士兵们听后流口水，精神振奋，最终坚持到达水源地。



二、乌梅的四大功效

乌梅性味酸、涩，平。在中医里，它归属于肝、脾、肺、大肠经。乌梅具有敛肺、涩肠、生津以及安蛔的功效。临床上，乌梅主要用于治疗肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴以及蛔厥呕吐腹痛等病症。

①敛肺

秋季干燥，容易引发干咳少痰，乌梅的收敛之性能够润肺止咳。古方“乌梅膏”（乌梅+蜂蜜熬制）常用于慢性咳嗽、咽喉干燥。

②涩肠

乌梅的鞣质成分具有收敛作用，能减少肠道水分流失，改善慢性腹泻。中医名方“乌梅丸”可调理久泻、慢性结肠炎。

③生津

乌梅的酸味能“酸甘化阴”，促进唾液、胃液分泌，从而缓解口干。适用情况：夏季暑热口渴、干燥综合征。

④安蛔

乌梅的酸味能使蛔虫安静，缓解腹痛。《伤寒论》中的乌梅丸至今仍用于胆道蛔虫症。

三、酸梅汤的饮用时节

酸梅汤最适合饮用的节气为小暑、大暑、立秋和处暑，因为这些节气天气炎热且降雨量大，人的胃肠道功能最差，而饮用酸梅汤对益气及恢复胃口有显著功效。



四、温馨提示

饮用酸梅汤也有禁忌，需要注意：

①胃酸过多者慎用：乌梅的酸性较强，容易刺激胃黏膜。

②糖尿病患者要注意：乌梅果实中含有多种糖，其中单、双糖主要为蔗糖、果糖、三梨醇糖、葡萄糖等，多糖主要为果胶和粗纤维，且随果实成熟程度增加，单糖增多，而多糖减少，所以糖尿病患者应少饮用。

③肾功能不全者要控制量：乌梅中的钾含量较高，肾功能不全的人可能会因为钾代谢异常而出现问题。

④脾胃虚寒的人：酸梅汤味酸，性寒，对于脾胃虚寒的人来说，饮用酸梅汤可能会导致腹泻、腹痛等不适症状。

⑤特殊人群禁忌：感冒、经期女性及孕妇不宜饮用，其中孕妇需特别注意，因酸梅汤中的山楂可能促进子宫收缩。

⑥湿热体质的人：酸梅汤味酸，容易导致体内湿气过重，对于湿热体质的人来说，饮用酸梅汤可能会加重湿气，导致身体不适。



作者：中药科/张珊珊

编辑：詹茂庆

排版：陈涵

初审：项微微

审核：苏薪伊 叶轶莉

终审：戴仁森